



[Дом](#)



[Изтегляния](#)



[Търсене](#)



[Индекс на сайта](#)



[Карта на сайта](#)



[Свържете се с нас](#)

[Начало](#) • [Атхарва Веда Упанишади](#) • [Сандиля Упанишад](#)

Сандиля Упанишад

Сандиля Упанишад

Превод от К. Нараянасвами Айяр

Ом! О, Деви, нека чуем с ушите си това, което е благоприятно;
нека видим с очите си това, което е благоприятно, о, вие, достойни за
поклонение!

Нека се насладим на срока на живота, отреден от Девите,
хвалежки ги с непоколебимо тяло и крайници!

Нека славният Индра ни благослови!

Нека всезнаещото Слънце ни благослови!

Нека Гаруда, гръмотевицата за злото, ни благослови!

Нека Брихаспати ни дари с благополучие!

Ом! Нека има мир в мен!

Нека има мир в обкръжението ми!

Нека има мир в силите, които действат върху мен!

ГЛАВА - I

1. Сандиля попита Атхарван така: „Моля, кажете ми за осемте Анги (части) на Йога, които са средство за достигане до Атман“.

Атхарван отговорил: „Осемте Анги на йога са Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратяхара, Дхарана, Дхяна и Самадхи. От тях Яма е от десет вида; както и Нияма. Има осем Асани. Пранаяма е от три вида; Пратяхара е от пет вида; така е и Дхарана. Дхяна е от два вида, а Самадхи е само от един вид. Под Яма (търпение) са десет: Ахимса, Сатя, Астея, Брахмачаря, Дая, Арджава, Кшама, Дхрити, Митяхара и Сауча. От тях Ахимса е непричиняването на болка на никое живо същество по всяко време чрез действията на ума, речта или тялото. Сатя е говоренето на истината, която допринася за благополучието на създанията, чрез действията на ума, речта или тялото. Астея не е пожелаване на чужда собственост чрез действията на ума, речта или тялото.“ Брахмачаря е въздържането от сексуален контакт на всички места и във всички състояния на ума, речта или тялото. Дая е доброта към всички същества на всички места. Арджава е запазването на спокойствието на ума, речта или тялото при извършване или неизпълнение на действията, предписани или забранени за извършване. Кшама е търпеливото понасяне на всички приятни или неприятни неща, като похвала или удар. Дхрити е запазването на твърдост на ума по време на печалба или загуба на богатство или роднини. Митяхара е приемането на мазна и сладка храна, оставяйки една четвърт от стомаха празна. Сауча е два вида, външна и вътрешна. От тях външното е прочистването на тялото чрез пръст и вода; вътрешното е прочистването на ума. Това (последното) се постига чрез Адхятма-Видя (Науката за Аза).

2. Под Нияма (религиозни обреди) се намират десет, а именно: Тапас, Сантоша Астикя, Дана, Ишварапуджана, Сиддханта-Шравана, Хрих, Мати, Джапа и Врата. От тези Тапас е освобождението на тялото чрез спазване на такива покаяния като Криччхра, Чандраяна и др., съгласно правилата. Сантоша е да бъдем удовлетворени от всичко, което ни идва от само себе си. Астикя е вярата в достойнствата или недостатъците на действията, както е посочено във Ведите. Дана е даването с вяра на заслужаващи хора на пари, зърно и др., спечелени законно. Ишвара пуджана е почитането на Вишну, Рудра и др., с чист ум, според силите на човек. Сиддханта-Шравана е изследването на значението

на Веданта. Хрих е срамът, изпитван при извършване на неща, противоречащи на правилата на Ведите и на обществото. Мати е вярата в пътищата, установени от Ведите. Джапа е практикуването на мантрите, в които човек е надлежно посветен от своя духовен наставник и което не противоречи на (правилата на) Ведите. То е два вида - говоримо и умствено. Умственото е свързано със съзерцанието на ума. Говореното е два вида - силно и тихо. Силното произношение дава наградата, както е посочено (във Ведите): (докато ниското (дава) награда хиляда пъти (повече). Умственото (дава) награда един крор (от пъти повече). Врата е редовното спазване или въздържане от действията, предписани или забранени от Ведите.

3. Асаните (позите) са (главно) осем, а именно Свастика, Гомукха, Падма, Вира, Симха, Бхадра, Мукта и Маюра. Свастиката е седенето спокойно с изправено тяло, поставяйки всеки крак между бедрата и коленете на другия.

4. Гомукха е (седене в спокойно положение с изправено тяло) поставяне на вдлъбнатината на левия крак под страната на десния заден мускул и вдлъбнатината на десния крак под страната на левия заден мускул, наподобявайки Гомукха (кравешко лице).

5. Падма е (седене в спокойно положение с изправено тяло) поставяне на задната част на всеки крак в бедрото на другия, като дясната ръка хваща десния пръст на крака, а лявата ръка - левия пръст. Това, о, Сандиля, е хвалено от всички.

6. Вира е седене в спокойно положение (с изправено тяло), поставяне на единия крак върху бедрото на другия, а другия крак под съответното (противоположното бедро).

7-8. Симха е (седене в спокойно положение с изправено тяло) притискане на дясната страна (на бедрото) с вдлъбнатината на лявата пета и обратно. Опрете ръце на коленете, разперете пръстите си, отворете устата си и внимателно фиксирайте погледа си върху върха на носа си. Това винаги е хвалено от йогините.

9. Сиддха е (седене в удобно положение с изправено тяло) притискане на перинеума с лявата пета и поставяне на петата на десния крак над гениталния

орган, концентрирайки ума между двете вежди.

10. Бхадра е (седене в покой с изправено тяло) притискане на двата глезена на двата крака здраво един към друг към Шивини (т.е. долната част на семето) и здраво обвързване на коленете с ръце. Това е Бхадра, която унищожава всички болести и отрови.

11. Мукта е (седене в покой с изправено тяло) притискане с лявата пета дясната страна на чувствителната част на Шивини, а с дясната пета - лявата страна на чувствителната част на Шивини.

12-13. Маюра (буквално, паун): Опрете тялото си на земята с две длани и поставете лактите си отстрани на пъпа, повдигнете главата и краката и останете като пръчка във въздуха (като растителното равновесие в гимнастиката). Това е позата Маюра, която унищожава всички грехове.

14. Чрез тях всички болести в тялото се унищожават; всички отрови се усвояват. Нека човекът, който не е в състояние да практикува всички тези пози, да се заеме с която и да е от тях, която може да намери за лесна и приятна. Този, който овладее позите - той покорява трите свята. Човек, който практикува Яма и Нияма, трябва да практикува Пранаяма; чрез това Надите се пречистват.

15. Тогава Сандиля попита Атхарван така: „По какъв начин се пречистват Надите? Колко са на брой? Как възникват? Кои Ваю (жизнени въздухи) се намират в тях? Къде са техните седалища? Какви са техните функции? Каквото и да е достойно да бъде познато в тялото, моля, кажете ми.“ На това Атхарван отговори (така): „Това тяло е с дължина деветдесет и шест пръста. Праната се простира на дванадесет пръста отвъд тялото. Този, който чрез практиката на Йога намалява своята Прана в тялото си, за да я направи равна или не по-малка от огъня в него, става най-великият от йогите. При мъжете областта на огъня, която е триъгълна по форма и блестяща като разтопено злато, се намира в средата на тялото. При четириногите животни тя (огънят) е четириъгълна. При птиците е кръгла. В нейния (областта на живота) център се намира пречистващият, благотворен и фин пламък. Два пръста над ануса и два пръста под половия орган е центърът на тялото за мъжете. За четириногите животни това е средата на сърцето. За птиците това е средата на тялото. Девет пръста от (или над) центъра на тялото и четири пръста по дължина и ширина е

разположена овална форма. В средата му е пъпът. В него се намира Чакрата (т.е. колелото) с дванадесет спици. В средата на Чакрата, Джива (Атман) се скита, водена от своите добри и лоши дела. Както паяк лети напред-назад в мрежа от фини нишки, така и Прана се движи тук. В това тяло Джива язди върху Прана. Лежейки в средата на пъпа и над него, е седалището на Кундалини. Кундалини Шакти е под формата на осем Пракрити (материя) и се навива осем начина или (пъти). Движението на Вайю (жизнените въздухи) контролира правилно храната и напитките навсякъде от страни на Скандха. Тя се затваря с главата (отвора) на Брахмарандра и по време на (практиката) Йога се събужда от огъня (в Апана); след това тя блести с голям блясък в Акаша на сърцето под формата на мъдрост. В зависимост от Кундалини, която е разположена в центъра, има четиринадесет главни Нади (а именно) Ида, Пингала, Сушумна, Сарасвати, Варуни, Пуша, Хастиджихва, Ясасвини, Вишводхари, Кухух, Санкхини, Паясвини, Аламбуса и Гандхари. От тях, Сушумна се смята за поддържащата вселената и пътя към спасението. Разположена в задната част на ануса, тя е прикрепена към гръбначния стълб и се простира до Брахмарандра на главата, невидима и фина и е Вайшнави (или притежава Шакти силата на Вишну). Отляво на Сушумна се намира Ида, а отдясно е Пингала. Луната се движи в Ида, а слънцето - в Пингала. Луната е от природата на Тамас, а слънцето - на Раджас. Отровата е от слънцето, а нектарът - от луната. И двете насочват (или посочват) времето, а Сушумна е наслаждаващият се (или консуматорът) на времето. Отзад и от страни на Сушумна са разположени съответно Сарасвати и Кухух. Между Ясасвини и Кухух стои Варуни. Между Пуша и Сарасвати лежи Паясвини. Между Гандхари и Сарасвати се намира Ясасвини. В центъра на пъпа е Аламбуша. Пред Сушумна е Кухух, който се простира чак до гениталния орган. Над и под Кундалини се намира Варуни, който се простира навсякъде. Ясасвини, която е красива (или принадлежаща на луната), се простира до палците на краката. Пингала се издига нагоре към дясната ноздра. Паясвини отива към дясното ухо. Сарасвати отива към горната част или езика, а Санкхини към лявото ухо, (докато) Гандхари отива от задната част на Ида към лявото око. Аламбуша се издига нагоре и надолу от корена на ануса. От тези четиринадесет Нади извират други (малки) Нади; от тях извират други и от тях извират други; така трябва да се знае. Както листът на дървото Ашватха (ficus religiosa) и др. е покрит с фини влакнца, така и това тяло е пропито с Нади.

„Прана, Апана, Самана, Удана, Вяна, Нага, Курма, Крикара, Девадатта и

Дхананджая - тези десет Ваю (жизнени въздуха) се движат във всички Нади. Прана се движи в ноздрите, гърлото, пъпа, двата големи пръста на краката и долната и горната част на Кундалини. Вяна се движи в ухото, окото, слабините, глезените, носа, гърлото и седалището. Апана се движи в ануса, гениталиите, бедрата, коленете, стомаха, семената, прасците, пъпа и седалището на ануса на огъня. Удана живее във всички стави, а също и в ръцете и краката. Самана живее, прониквайки във всички части на тялото. Заедно с огъня в тялото, тя кара приетата храна и напитки да се разпространяват в тялото. Тя се движи в седемдесет и две хиляди Нади и прониква в цялото тяло заедно с огъня. Огнените Ваю, започващи с Нага, се насочват към кожата, костите и т.н. Праната, която е в пъпа, разделя храната и напитката, които са там, и поражда Расите (соковете) и други. Поставяйки водата над огъня и храната над (или във) водата, тя отива в Апана и заедно с нея разпалва огъня в центъра на тялото. Огънят, разпален по този начин от Апана, постепенно увеличава яркостта си в средата на тялото. След това чрез пламъците си той кара водата, която се внася в червата от Прана, да се нагрее. Огънят с водата кара храната и условията, които са поставени отгоре, да се сварят до подходяща степен. След това Прана ги разделя на пот, урина, вода, кръв, сперма, изпражнения и други подобни. И заедно със Саманата, тя отнася сока (или есенцията) до всички Нади и се движи в тялото под формата на дъх. Ваюите отделят урината, изпражненията и т.н. през деветте отвора в тялото, които са свързани с външния въздух. Функциите на Прана са вдишване, издишване и кашлица. Тези на Апана са отделянето на изпражнения и урина. Тези на Вяна са (действия като) даване и приемане. Тези на Удана са поддържане на тялото изправено и т.н. Тези на Самана са подхранване на тялото. Тези на Нага са повръщане и т.н.; на Курма, движението на клепачите; на Крикара, причиняване на глад и т.н., на Девадатта, безделие и т.н., и Дхананджая хракчи.

След като по този начин се придобият задълбочени познания за седалището на Надите и на Ваю с техните функции, човек трябва да започне с пречистването на Надите.

16. Човек, обладан от Яма и Нияма, избягващ всякаква компания, завършил курса си на обучение, наслаждавайки се на истината и добродетелта, победил гнева си, служейки на своя духовен наставник и послушан на родителите си, добре обучен във всички религиозни практики и познания за своя житейски ред, трябва да отиде в свещена горичка, изобилстваща от плодове, корени и вода.

Там той трябва да избере приятно място, винаги отекащо от пеенето на Ведите, посещавано от познавачите на Брахман, които упорстват в задълженията на своите житейски редове, и изпълнено с плодове, корени, цветя и вода. (В противен случай) или в храм, или на брега на река, или в село, или в град, той трябва да построи красив манастир. Той не трябва да е нито твърде дълъг, нито твърде висок, да има малка врата, да е добре намазан с кравешки тор и да има всякакъв вид защита. Там, слушайки обяснението на Веданта, той трябва да започне да практикува Йога. В началото, след като е поклонил Винайка (Ганеша), той трябва да поздрави своята Ища-Девата (божество-пазител) и, седнал в някоя от гореспоменатите пози на мек стол, обърнат на изток или на север, и след като ги е победил, ученият човек, държейки главата и врата си изправени и фиксирайки погледа си върху върха на носа си, трябва да види сферата на луната между веждите си и да пие нектара (изтичащ оттам през очите му). Вдишвайки въздуха през Ида в продължение на дванадесет матри, той трябва да съзерцава сферата на огъня, разположена в корема, като обградена от пламъци и имаща за семе „ра“; след това трябва да го издиша през Пингала. Вдишвайки го отново през Пингала и задържайки го (вътре), той трябва да го издиша през Ида. В продължение на двадесет и осем месеца той трябва да практикува шест пъти на всяко седене през трите Сандхйи (сутрин, обед и вечер) и по време на интервалите. Чрез това Надисите се пречистват. Тогава тялото става леко и светло, (стомашният) огън се увеличава (отвътре) и се проявява Нада (вътрешен звук).

17. Пранаяма се счита за съюз на Прана и Апана. Тя е от три вида - издишване, вдишване и прекратяване. Те са свързани с буквите на (санскритската) азбука (за правилното изпълнение на Пранаяма). Следователно само Пранава (ОМ) се нарича Пранаяма. Седейки в поза Падма, човекът трябва да медитира, че на върха на носа му е Гаятри, момиче с червен тен, заобиколено от безбройните лъчи на образа на луната, яхнало Хамса (лебед) и с боздуган в ръка. Тя е видимият символ на буквата „А“. Буквата „У“ има за свой видим символ Савитри, млада жена с бял цвят на кожата, държаща диск в ръка и яздеца Гаруда (орел). Буквата „М“ има за свой видим символ Сарасвати, възрастна жена с черен цвят на кожата, яздеца бик, държаща тризъбец в ръка. Той трябва да медитира, че единствената буква - върховната светлина - Пранава (ОМ) - е произходът или източникът на тези три букви „А“, „У“ и „М“. Вдишвайки въздуха през Ида в продължение на шестнадесет матри, той трябва да медитира върху буквата „А“ през това време; задържайки вдишания въздух в

продължение на шестдесет и четири матри, той трябва да медитира върху буквата „У“ през това време; след това трябва да издиша вдишания въздух в продължение на тридесет и две матри, медитирайки върху буквата „М“ през това време. Той трябва да практикува това в горния ред отново и отново.

18. След това, след като се утвърди в позата и запази съвършен самоконтрол, йогинът трябва, за да изчисти нечистотиите на Сушумна, да седне в Падмасана (поза Падма) и след като вдиша въздуха през лявата ноздра, да го задържи колкото може по-дълго и да го издиша през дясната. След това, като го издърпа отново през дясната и го задържи, той трябва да го издиша през лявата в реда, в който трябва да го издърпа през същата ноздра, през която го е издишал преди това и го е задържал. В този контекст, спомнете си (наименование) следните стихове:

„В началото, след като вдиша дъха (Прана) през лявата ноздра, според правилото, той трябва да го издиша през другата; след това, след като вдиша въздуха през дясната ноздра, трябва да го задържи и да го издиша през другата. За тези, които практикуват според тези правила през дясната и лявата ноздра, надите се пречистват в рамките на три месеца.

19. Той трябва да практикува спиране на дишането при изгрев, по обяд, по залез слънце и в полунощ бавно до осемдесет (пъти на ден) в продължение на четири седмици.

20. В ранните етапи се произвежда изпотяване; в средния етап - треперене на тялото, а в последния етап - левитация във въздуха. Тези (резултати) осигуряват освобождаване от потискането на дишането, докато седи в поза Падма.

21. Когато изпотяването се появи с усилие, той трябва да разтрие добре тялото си. По този начин, „тялото става твърдо и леко.

22. В ранния курс на практиката си, храната с мляко и гхи е отлична. Човек, който се придържа към това правило, става твърд в практиката си и не получава Тапа (или усещане за парене в тялото).

23. Както лъвовете, слоновете и тигрите постепенно се опитомяват, така и дишането, когато е правилно управлявано (пада под контрол); в противен

случай то убива практикуващия.

24. Той трябва (доколкото е съвместимо с неговото здраве и безопасност) правилно да го издиша, правилно да го вдиша или правилно да го задържи. Само така ще постигне успех.

25. Чрез това задържане на дишането по одобрен начин и чрез пречистване на Надисите, проявяването на (стомашния) огън, ясното чуване на (духовни) звуци и (доброто) здраве.

26-30. Когато нервните центрове са се пречистили чрез редовната практика на Пранаяма, въздухът лесно си проправя път нагоре през устата на Сушумна, която е в средата. Чрез свиването на мускулите на врата и чрез свиването на тази отдолу (т.е.) Апана, Праната (дъхът) отива в Сушумна, която е по средата от западната Нади. Издърпвайки Апана и изтласквайки Праната от гърлото надолу, йогинът, освободен от старост, става шестнадесетгодишен младеж.

31. Седнал в приятна поза и издърпвайки въздуха през дясната ноздра и задържайки го вътре от върха на косата до ноктите на краката, той трябва да го издиша през същата ноздра. Чрез това мозъкът се пречиства и болестите във въздушните Нади се унищожават. Издърпвайки въздуха през ноздрите с шум (така че да запълни пространството) от сърцето към врата и след като го задържи (вътре) възможно най-дълго, той трябва да го издиша през носа. Чрез това не възникват глад, жажда, безделие и сън. Поемайки въздух през устата (широко отворена) и след като го задържи възможно най-дълго, той трябва да го изхвърли през носа. Чрез това (болести като) Гулма; Плиха (и двете са заболявания на слезката), жлъчката и треската, както и гладът и т.н., се унищожават. Сега ще преминем към Кумбхака (задържане на дишането). То е два вида - Сахита и Кевала. Това, което е съчетано с издишване и вдишване, се нарича Сахита. Това, което е лишено от тях, се нарича Кевала (само). Докато не станете свършени в Кевала, практикувайте Сахита. За този, който е усвоил Кевала, няма нищо непостижимо в трите свята. Чрез Кевала - задържане на дишането, възниква знанието за Кундалини. Тогава той става строен на тяло, спокойно на лице и с бистър поглед, чува (духовните) звуци ясно, освобождава се от всички болести и побеждава своята (Бинду) семенна течност, като стомашният му огън се увеличава. Центрирането на ума върху вътрешен обект, докато очите му гледат навън, без да се затварят и отварят

клепачите му, се нарича Вайшнави-мудра. Това се пази скрито във всички тантрически трудове.

32. С ум и дъх, погълнати от вътрешен обект, йогинът, макар че всъщност не вижда обектите отвън и под себе си, все пак (изглежда, че) ги вижда с очи, в които зениците са неподвижни. Това се нарича Кхечари-мудра. То има за сфера на разширение един обект и е много благотворно. (Тогава) истинското седалище на Вишну, което е празно и непразно, осъмва пред него.

33. С полузатворени очи и с твърд ум, фиксирайки погледа си върху върха на носа си и поглъщайки се от слънцето и луната, той, след като остане така неподвижен, (осъзнава) нещото, което е сияйно, което е върховната истина и което е отвъд. О, Сандиля, знай, че това е Тат (Това).

34. Сливането на звука със светлината и лекото повдигане на веждите е по пътя на (или е част от) предишната практика. Това води до състоянието Унмани, което причинява разрушението на ума.

35. Следователно, той трябва да практикува Кхечари-мудра. Тогава той достига състоянието Унмани и изпада в Йога сън (транс). За този, който постигне този Йога сън, времето не съществува. Поставяйки ума си сред Шакти и Шакти сред ума и гледайки ума с ума, о, Сандиля, бъди щастлив.

36. Постави Атман сред Акаша и Акаша сред Атман и след като сведеш всичко до Акаша, не мисли за нищо друго.

37. Не бива (тогава) да поддържаш мисли, нито външни, нито вътрешни. Изоставяйки всички мисли, стани самата абстрактна мисъл.

38. Както камфорът в огъня и солта във водата се абсорбират, така и умът се абсорбира в Татва (Истината).

39. Това, което се нарича Манас (ум), е знанието за всичко, което е познато, и неговото ясно разбиране. Когато знанието и познаваният обект се загубят едновременно, няма втори път (или това е единственият път).

40. Като се отказва от всяко познание за обектите, той (умът) се поглъща и

когато умът се поглъща, остава само Кайвала (изолация).

41. За унищожаването на Читта има два пътя - Йога и Джнана. О, принце на мъдреците, Йога е (насилственото) потискане на модификациите на ума, а Джнана е задълбоченото им изследване.

42-45. Когато модификациите на ума са потиснати, той (умът) наистина постига мир. Точно както действията на хората спират със спирането на колебанията на слънцето (т.е. със залеза), така и когато колебанията на ума престанат, този цикъл от раждания и смърти приключва. (Тогава) колебанията на Прана се предотвратяват, когато човек няма копнеж за това светско съществуване или когато е задоволил желанията си в него - чрез изучаване на религиозни книги, компанията на добри хора, безразличие (към удоволствия), практика и Йога или дълго съзерцание с фокус върху всеки желан (висш) обект или чрез твърдо практикуване на една истина.

46. Чрез потискане на дишането чрез вдишване и др., чрез непрекъснатата практика в него, която не причинява умора, и чрез медитация на уединено място, колебанията на ума се спират. Чрез правилното осъзнаване на истинската природа на звука, който е в крайния край на произношението на сричката ОМ (т.е. Ардхаматра) и когато Сушупти (състояние на сън без сънища) е правилно разпознато чрез съзнанието, колебанията на Прана се потискат.

47. Когато проходим в основата на небцето, който е като камбаната, т.е. Увула, се затвори от езика с усилие и когато дъхът се издигне през (горния отвор), тогава колебанията на Прана се спират.

48-50. Когато съзнанието (Самвит) се слее с Прана и когато чрез практика Прана премине през горния отвор в Двадасанта (дванадесетия център) над небцето, тогава колебанията на Прана се спират. Когато окото на съзнанието (т.е. духовното или третото око) стане спокойно и ясно, така че да може да вижда ясно в прозрачната Акаша на разстояние дванадесет пръста от върха на носа си, тогава колебанията на Прана се спират. Когато мислите, възникващи в ума, са свързани със спокойното съзерцание на света на Тарака (звездата или окото) между веждите на човек и (по този начин) бъдат унищожени, тогава колебанията спират.

51. Когато знанието, което е под формата на познаваемо, което е благотворно и което е недокоснато от каквито и да било модификации, възникне в човек и е известно само като ОМ и никакво друго, тогава колебанията на Прана спират.

52. Чрез продължителното съзерцание на Акаша, която е в сърцето, и чрез съзерцанието на ума, свободен от Васани, тогава колебанията на Прана спират.

53. Чрез тези и различни други методи, внушени от (нечия) мисъл и чрез контакта с многото (духовни) водачи, колебанията спират.

54. След като чрез свиване е отворил вратата на Кундалини, човек трябва да отвори насила вратата на Мокша. Затваряйки с устата си вратата, през която човек трябва да мине, Кундалини спи спираловидно и се навива като змия. Този, който кара тази Кундалини да се движи - той е освободен човек. Ако тази Кундалини спи в горната част на врата на който и да е йогин, тя отива към неговото освобождение. (Ако спи) в долната част (на тялото), тя е за робство на невежите. Оставяйки двете Нади, Ида и другата (Паингала), тя (Прана) трябва да се движи в Сушумна. Това е върховният престол на Вишну. Човек трябва да практикува контрол над дишането с концентрация на ума. Умният човек не трябва да позволява на ума да почива на нищо друго.

55. Човек не трябва да се покланя на Вишну само през деня. Човек не трябва да се покланя на Вишну само през нощта; но винаги трябва да Го почита и не трябва да Го почита само през деня и нощта.

56. Отворът, произвеждащ мъдрост (близо до Увула), има пет прохода. О, Сандиля, това е Кечари-мудра; практикувай я.

57. С този, който седи в Кечари-мудра, Ваю, която преди е текла през лявата и дясната Нади, сега тече през средната (Сушумна). Няма съмнение в това.

58. Трябва да погълнеш въздуха през празнотата (Сушумна) между Ида и Пингала. На това място се намира Кечари-мудра и това е седалището на Истината.

59. Отново това е Кечари-мудра, която се намира в Акаша-чакра (в главата) в седалището Нираламба (без опора) между слънцето и луната (т.е. Ида и

Пингала).

60-61. Когато езикът е удължен до дължината на Кала (пръст) чрез разреза (на *fraenum lingum*) и чрез триене и доене (т.е. езика), фиксирайте погледа между двете вежди и затворете дупката в черепа с обърнат език. Това е Кечари-мудра. Когато езикът и Чита (умът) се движат в Акаша (Кхечари), тогава човекът с повдигнат език става безсмъртен. Притискайки здраво Йони (перинеума) с лявата пета, изпъвайки десния крак, хващайки стъпалата с две ръце и вдишвайки въздуха през ноздрите, практикувайте Кантха-Бандха, задържайки въздуха нагоре. По този начин всички страдания се унищожават; след това отровата се смила, сякаш е нектар. Астмата, слезкото заболяване, повдигането на ануса и изтръпването на кожата се премахват. Това е средство за побеждаване на Прана и унищожаване на смъртта. Натискайки Йони с лявата пета, поставете другия крак върху лявото бедро: вдишайте въздуха, опирайте брадичката си на гърдите, свийте Йони и съзерцавайте (доколкото е възможно) вашия Атман, разположен в ума ви. Така се постига директното възприятие (на истината). Вдишвайки Прана отвън и изпълвайки стомаха с нея, центрирайте Прана с ума в средата на пъпа на върха на носа и на пръстите на краката по време на Сандхя (залез и изгрев) или по всяко време. (По този начин) Йогинът се освобождава от всички болести и умора.

62. Като центрира Прана си на върха на носа си, той постига господство над елемента въздух; като я центрира в средата на пъпа си, всички болести се унищожават; като я центрира в пръстите на краката, тялото му става леко. Този, който пие въздуха (вдишван) през езика, унищожават умората, жаждата и болестите.

63. Този, който пие въздуха с устата си по време на двете Сандхьи и последните два часа на нощта, в рамките на три месеца благоприятната Сарасвати (богинята на речта) присъства в неговия Вак (реч) (т.е. той става красноречив и учен в речта си).

64. След шест месеца той е свободен от всички болести. Вдишвайки въздуха с езика, задържайте въздуха в корена на езика. Мъдрецът, който пие нектар по този начин, се радва на цялото благоденствие.

65. Фиксирайки Атман в самия Атман по средата на веждите, (след като е

вдишал) през Ида и е пробил през този (център) тридесет пъти, дори болен човек се освобождава от болести.

66. Този, който вдишва въздуха през Надисите и го задържа двадесет и четири минути в пъпа и в страните на стомаха, се освобождава от болести.

67-69(а). Този, който в продължение на един месец по време на трите Сандхя (залез, изгрев и полунощ или пладне) вдишва въздуха през езика, пробожда тридесет пъти и задържа дъха си в средата на пъпа си, се освобождава от всички трески и отрови. Този, който задържа Праната заедно с ума на върха на носа си дори за времето на Мухурта (четиридесет и осем минути), унищожава всички грехове, които е извършил през сто раждания.

69(б). Чрез Самяма на Тара (Ом), той познава всички неща. Като задържа ума на върха на носа си, той придобива знание за света на Индра; под това, той придобива знание за света на Агни (огъня). Чрез Самяма на Читта в окото, той получава знание за всички светове; в ухото, знание за света на Яма (бога на смъртта); в страничната част на ухото, знание за света на Нрити; в задната част на ухото, знание за света на Варуна; в лявото ухо, знание за света на Ваю; в гърлото, знание за света на Сома (луната); в лявото око, знание за света на Шива; в главата, знание за света на Атала; в стъпалата, знание за света на Витала; в глезените, знание за света на Нитала (по-скоро Сутала); в прасците, знание за света на Сутала (по-скоро Талатала); в коленете, знание за света на Махатала; в бедрата, познание за света Расатала; в слабините, познание за света Талатала (по-скоро Патала); в пъпа, познание за света Бхур (земя); в стомаха, познание за света Бхувар; в сърцето, познание за света Сувар; на мястото над сърцето, познание за света Махар; в гърлото, познание за света Джана; в средата на веждите, познание за света Тапа; в главата, познание за света Сатя. Чрез овладяване на Дхарма и Адхарма, човек познава миналото и бъдещето. Чрез центрирането му върху звука на всяко същество, се получава познание за вика (или езика) на животното. Чрез центрирането му върху Санчита-Карма (минала Карма, на която все още не се наслаждаваме), в него възниква познание за предишните си раждания. Чрез центрирането му върху ума на друг, се индуцира познание за ума (или мислите) на другите. Чрез центрирането му върху Кая-Рупа (или формата на тялото), се виждат други форми. Чрез фиксирането му върху Бала (силата), се получава силата на хора като Хануман. Чрез фиксирането му върху слънцето, възниква знание за

световете. Чрез фиксирането му върху луната, се получава знание за съзвездието. Чрез фиксирането му върху Дхрува (Полярната звезда), се предизвиква възприятие за неговото движение. Чрез фиксирането му върху себе си (Аз), човек придобива знание за Пуруша; върху пъпа, той постига знание за Кая-Вюха (мистично подреждане на всички частици на тялото, така че да може човек да изчерпи цялата си Карма в един живот); върху кладенеца на гърлото, възниква свобода от глад и жажда; върху Курма Нади (която се намира в кладенеца на гърлото), се постига твърдост (на концентрацията). Чрез фиксирането му върху Тара (зеницата на окото), той получава зрението на Сиддхите (духовните личности). Чрез покоряване на Акаша в тялото, той е способен да се извиси в Акаша; (накратко) чрез центриране на ума на което и да е място, той покорява Сиддхите, принадлежащи на това място. След това идва Пратяхара, която е от пет вида. Това е отдръпване на органите от прикрепването им към обектите на сетивата. Съзерцаването на всичко, което човек вижда като Атман, е Пратяхара. Отказът от плодовете на ежедневните действия е Пратяхара. Отвързването от всички сетивни обекти е Пратяхара. Дхарана в осемнадесетте важни места (споменати по-долу) е Пратяхара, (а именно) стъпалата, пръстите на краката, глезените, прасците, коленете, бедрата, анусът, penisът, пъпът, сърцето, гърлото, небцето, носът, очите, средата на веждите, челото и главата във възходящ и низходящ ред.

70. След това (идва) Дхарана. Тя е от три вида, (а именно) фиксиране на ума в Атман, привеждане на външната Акаша в Акаша на сърцето и съзерцание на петте Мурти (форми на Девати) в петте елемента - земя, Апас, огън, Ваю и Акаша.

71. След това идва Дхяна. Тя е от два вида, Сагуна (с Гуни или качество) и Ниргуна (без качество). Сагуна е медитацията на Мурти. Ниргуна е върху реалността на Аза.

72. Самадхи е съюзът на Дживатма (индивидуалното аз) и Параматман (висшето Аз) без тройното състояние (а именно познаващия, познаваемото и знанието). Тя е от природата на изключително блаженство и чисто съзнание.

Така завършва първата глава.

ГЛАВА - II

Тогава Брахма-Риши Сандиля, не получив знанието за Брахман в четирите Веди, се обърнал към Бог Атхарван и го попитал: „Какво е то? Научи ме на науката за Брахман, чрез която ще получа това, което е най-превъзходно.“

Атхарван отговори: „О, Сандиля, Брахман е Сатя, Виджняна и Ананта, в които целият този (свят) е преплетен, мъдър по основа и вътък, от който всичко е възникнало и в който всичко е погълнато и чието познаване прави всичко останало познато. То е без ръце и крака, без очи и уши, без език или без тяло и е недостижимо и неопределимо. От което Вак (речта) и умът се връщат, бидейки неспособни да го получат (или достигнат). То трябва да бъде познато чрез Джнана и Йога. От което е произлязла Праджня от древността. Това, което е единно и недвойствено, това, което прониква във всичко като Акаша, което е изключително фино, без недостатък, бездействащо, само Сат (битие), същността на блаженството на съзнанието, благотворно, спокойно и безсмъртно и което е отвъд. Това е Брахман. Ти си Това. Познай Това чрез мъдрост. Този, който е единственият, сияйният, даряващият силата на Атман, всезнаещият, Господът на...“ цялата и вътрешната Душа на всички същества, която живее във всички същества, която е скрита във всички същества и източникът на всички същества, която е достижима само чрез Йога и която създава, поддържа и разрушава всичко - Той е Атман. Познай различните сватове в Атман. Не скърби, о, познавач на Атман, ще достигнеш края на болките.“

Така завършва втората глава.

ГЛАВА - III

Тогава Сандиля попита Атхарван така: „От Брахман, който е ОМ, нетленен, бездействен, благотворен, единствен Сат (битие) и върховен, как възниква разпадането на тази вселена? Как съществува тя в Него? И как е погълната от Него? Моля, разреши ми това съмнение.“

Атхарван отговори: „Върховният Брахман, Истината, е нетленният и бездействащ. Тогава от безформения Брахман възникнаха три форми (или

аспекти), (а именно) Нишкала (безчастна), Сакала (с части) и Сакала-Нишкала (с и без части). Това, което е Сатя, Виджняна и Ананда; Това, което е бездействащо, без никаква нечистота, вездесъщо, изключително фино, имащо лица във всяка посока, неопределимо и безсмъртно - това е Неговият аспект Нишкала. Махешвара (великият Господ), който е черен и жълт, управлява с Авидя, Мула-Пракрити или Мая, която е червена, бяла и черна и която съществува едновременно с него. Това е Неговият аспект Сакала-Нишкала. Тогава Господ пожела (или пожела) чрез духовната си мъдрост (така): Мога ли да стана много? Мога ли да родя? Тогава от тази Личност, която съзерцаваше и чиито желания бяха изпълнени, изникнаха три букви. Три Вяхритис, трикраката Гаятри, Трите Веди, трите Деви, трите Варни (цвета или касти) и трите огъня изникнаха. Този Върховен Господ, който е надарен с всякакви богатства, който е всепроникващ, който се намира в сърцата на всички същества, който е Господарят на Мая и чиято форма е Мая; Той е Брахма; Той е Вишну; Той е Рудра; Той е Индра; Той е всички Деви; Той е всички Бхути (елементи или същества); Той е само отпред; Той е само отзад; Той е само отляво на нас; Той е само отдясно на нас; Той е само долу; Той е само отгоре; Той е само всичко. Тази негова форма като Даттатрея, който се забавлява със своята Шакти, който е мил към своите предани, който е блестящ като огън, наподобяващ венчелистчетата на червен лотос и е с четири ръце, който е кротък и сияе безгрешно - това е Неговата форма Сакала."

Тогава Сандиля попита Атхарван: "О, Господи, това, което е само Сат и същността на блаженството на съзнанието - защо се нарича Парабрахман?"

Атхарван отговорил: „Защото Той увеличава Брихати и кара всичко да се увеличава (Бримхяти); затова се нарича Парабрахман.

Защо се нарича Атман?

Тъй като Той получава (Апноти) всичко, тъй като Той си връща всичко и тъй като Той е всичко, затова се нарича Атман.

Кой е Той, наречен Махешвара (великият Господ)?

Защото чрез звука на думите Махат-Иша (великият Господ) и чрез собствената Си сила, великият Господ управлява всичко.

Защо се нарича Даттатрея?

Защото Господът, бидейки изключително доволен от Атри (Риши), който изпълняваше най-трудно покаяние и който изрази желанието си да види Него, който е самата светлина, предложи Себе Си (Датта) като техен син и защото жената Анасуя беше негова майка, а Атри беше негов баща.“

Следователно, този, който знае (тайния) смисъл, знае всичко. Този, който винаги съзерцава върховното, което То е, самият той става познавач на Брахман. Тук се появяват (за запомняне) тези Шлоки (строфи): 1-4: Този, който съзерцава винаги Господа на Господарите и древния по този начин - като Даттатрея, благодетелния, спокойния, с цвета на сапфир, този, който се наслаждава на собствената си Мая и Господа, който се е отърсил от всичко, като гол и като този, чието цялото тяло е омазано със свещената пепел, който има сплъстена коса, който е Господарят на всичко, който има четири ръце, който е блажен на вид, чиито очи са като разцъфнал лотос, който е съкровищницата на Джнана и Йога, който е духовният наставник на всички светове и който е скъп на всички йогини и този, който е милостив към Своите предани, който е свидетел на всички и който е почитан от всички Сиддхи, е освободен от всички грехове и ще постигне (Духа)."

Ом Сатям (Истина).

Така завършва третата глава.

Ом! О, Деви, нека чуем с ушите си това, което е благоприятно;
нека видим с очите си това, което е Благоприятни, о, вие, достойни за поклонение!

Нека се насладим на срока на живота, отреден от Девите,
хвалейки ги с непоколебимо тяло и крайници!

Нека славният Индра ни благослови!

Нека всезнаещото Слънце ни благослови!

Нека Гаруда, гръмотевицата за злото, ни благослови!

Нека Брихаспати ни дари с благополучие!

Ом! Нека има мир в мен!

Нека има мир в обкръжението ми!

Нека има мир в силите, които действат върху мен!

Тук завършва Сандиля Упанишад, включена в Атхарва Веда.

Публикувано | Променено на 29 юни 2018 г.



Онлайн книги

Аз

Бхагавад Гита
Брахма Сутра
Упанишади
Ведите
Ведически химни
Рамаянам

II

Ади Шанкара
Шри Рамакришна
Шри Сарада Деви
Свами Вивекананда
Рамана Махарши
Свами Рамдас
Канчи Маха Периява
Джиду Кришнамурти [JK]
Нисаргадата Махарадж

III

Статии и резюме
Уроци по Веданта
Книги на Веданта - Други

IV

Мантри и ритуали
Молитвени химни - Стотри

В

Карнатик Музика Критис
Морални истории
Истории и анекдоти

Нашите уебсайтове

[Духовен магазин Celextel](#)

[Магазин за електронна музика Celextel](#)

[Духовна библиотека Vedanta](#)

[Библиотека Vedanta Shastras](#)

„Истината е една; само че Тя се нарича с различни имена. Всички хора търсят една и съща Истина; разликата се дължи на климата, темперамента и името. Едно езеро има много гхати. От един гхат индусите вземат вода в делви и я наричат „джал“. От друг гхат мюсюлманите вземат вода в кожени торби и я наричат „пани“. От трети християните вземат същото нещо и го наричат „вода“. (Всички се смеят.) Да предположим, че някой каже, че нещото не е „джал“, а „пани“, или че не е „пани“, а „вода“, или че не е „вода“, а „джал“. Това наистина би било нелепо. Но точно това нещо е в основата на триенето между сектите, техните недоразумения и кавги. Ето защо хората се нараняват и убиват един друг и проливат кръв в името на религията. Но това не е добре. Всички се стремят към Бог. Всички ще Го осъществят, ако имат искреност и копнеж на сърцето.“ **Евангелието на Шри Рамакришна от Шри Рамакришна**

Отказ от отговорност: **Celextel** създаде тази **Веданта духовна библиотека** с благородното намерение да направи тези индийски духовни съкровища достъпни за всички. Celextel полага абсолютна грижа за поддръжката на този уебсайт и Celextel не носи отговорност за каквито и да било грешки или неточности. Тези онлайн книги са само с информационна цел и не трябва да се тълкуват като предоставяне на професионални съвети по какъвто и да е начин. Читателите трябва да упражняват собствена преценка и да се позовават на оригиналния източник за всички практически цели.

Разпространението, публикуването и неразрешеното копиране на тези онлайн книги без предварително разрешение на съответните автори, издатели или преводачи са забранени.

Авторско право © 2002-2025 **Celextel Enterprises Pvt. Ltd.** Всички права запазени.

Тема за иновации от [Cagintranet](#) ** Задвижвано от [GetSimple](#)



[sitemap XML](#)

Открийте повече

[Атхарваведа](#)

[Атхарва Веда](#)

Шандиля Упанишад
Наука
Книга
Сандиля Упанишад